



Verksamhetsberättelse år 2023/2024

Föreningens basverksamhet

Ur våra stadgar:

*”Föreningen Gymmix Upplands-Bro ska bedriva:
Fysisk aktivitet i ett brett utbud vad avser såväl träningsformer som åldersgrupper.*

*Föreningen Gymmix Upplands-Bro har som målsättning att:
Bereda medlemmar tillfälle till fysisk rörelse under kunnig ledning, för att uppnå
fysiskt och psykiskt välbefinnande.*

Verksamhetsåret 2023–2024 startade vi med vetskapen att vi vänt trenden med nedåtgående medlemsantal. En liten ökning och att tidigare och nya medlemmar tränar med oss igen. Vi har stark konkurrens från många Gym i kommunen som även de erbjuder gruppträning men vi har den mest fördelaktiga prisbilden. Även detta verksamhetsår ser vi att många väljer att betala engångsavgift med Swish vilket innebär att fler tränar med oss än vad medlemsantalet visar.

Vi startade upp hösten med 18 vuxenpass i veckan på schemat men även detta verksamhetsår bara i Kungsängen. Barnverksamheten har kunnat erbjuda rekordmånga barnpass under verksamhetsåret och även ett pass i Bro.

Vårt utbud under verksamhetsåret kunde erbjuda många spännande pass. På schemat fanns, Hatha Yoga, Yoga, Tabata styrka, Gympa Energy, Gympa Classic, Cirkelfys två olika pass per vecka, Gympa Dance, Zumba, Promenad, Skivstång Styrka och Puls, Spinning två tillfällen per vecka, Seniorstyrka, Senioregymna, Flex Movement ett rörelsepass, WOD workout of the day och AW fys på fredagar.

Barnverksamhet

Barnverksamheten startade hösten 2023 med att vi arrangerade utbildning för våra sex nya ledare för Bamsegymna i Lillsjöskolans gymnastiksal. Efter det var vi redo att köra våra två bamsegrupper för barn utan förälder, samt två grupper med Familjebamse i Lillsjöskolan. Vi kunde glädjande nog starta en Bamsegymna grupp även i Bro. Den gruppen var för barn utan föräldrar. Redskapsgymnan fortsatte som vanligt i Hagnäshallen och vt-24 startade vi även en ny redskapsgymnagrupp för yngre barn i Brunnaskolan. En ledare gick gymnastik-

förbundets basutbildning under verksamhetsåret och tre ledare gick trampettutbildning. På jullovet anordnade vi två öppna tillfällen med familjebamsegymna i Lillsjöskolan. Det kom 13 respektive 15 familjer som gympade. Vi har alltså sammanlagt haft sju barngrupper igång under det här verksamhetsåret och det är rekord för Gymmix Upplands-Bro.

FaR-Certifierad förening

Under verksamhetsåret blev vi en certifierad arrangör för FaR fysisk aktivitet på recept, i Stockholms län. Det betyder att vi erbjuder aktiviteter med utbildade FaR-ledare för de som har fått fysisk aktivitet på recept. Vi finns nu på FaRledare.se där vi presenterar vår förening och för tillfället finns Yoga och Promenad publicerade där.

Våra funktionärer

Utan alla våra engagerade funktionärer så är vi ingen fungerande förening och därför är det viktigt att alla kan träffas utanför gymnasalarna.

Uppstartsmöte inför terminsstart med mingel, information och nyckelutdelning. Information till alla nya och gamla funktionärer om kommunens satsning "Förening för alla" med uppmaning att göra webbtestet. Broschyren delades ut till nya funktionärer. Därefter hade vi ett härligt Power Danze pass med Linda från Tumba Gymmix.

Höstterminen avslutades med en underbar julbuffé i Kungsängens Båtsällskaps fina hus vid Mälaren. Julklappsutdelning som traditionen bjuder och även en liten frågesport.

Vårterminen startade med uppstartsmöte med information inför terminsstart. Vi hade bjudit in Nathalie och Hanna från kommunens förebyggande enhet som utbildade oss och att föreningen är demensvänlig. Att alla våra funktionärer kan på ett tryggt sätt vägleda och ha förståelse för den som är på väg in i demens. Träning är extra viktig när någon har minnesproblem och då är det viktigt att kunna fortsätta träna med oss på Gymmix.

Uppskattad våravslutning på Lejondals slott med god middag och gemenskap. Vi tackade av några ledare som slutade hos oss.

Events

Den traditionsenliga Nyårgymna ägde i år rum i den nya Kungshallen. Många kom och gympade med oss och insamlingen i år gick till Läkare utan Gränser 4820 kr samlade vi in.

Även i år så arrangerades Mellogymna, detta år i lite mindre format en fredag i Lillsjöskolan. Många kom och dansade loss till gamla och nya mellolåtar.

Vi uppmärksammade Alzheimerdagen som kommunen arrangerar i september med ett Mixpass i Lillsjöskolan. Alla rörelser kunde anpassas efter egen förmåga.

Rosabandet med Mustaschkampen blev ett Mixpass en fredag i oktober. Gratis för alla men man kunde Swicha valfritt belopp direkt till cancerfonden. Vi hade även ett dubbelspinningpass med temat Rosabandet.

För första gången anordnade tre av våra spinningledare Spin of Hope i Gymmix Upplands-Bro. Nordens största spinningevent där deltagare spinnar för barn med cancer. Deltagarna Swischar direkt till Cancerfonden.

Samarbetspartners

Under verksamhetsåret har vi knutit en ny samarbetspartner till vår förening Mor & Dotter Store. Här kan våra medlemmar få rabatter och inbjudan till olika events i butiken. Vi har sen tidigare samarbete med Vacker Hy även där kan man som medlem få rabatter.

Träningsresa

Även i år kunde vi erbjuda träningsresa, Sundbyberg, Tumba och Upplands-Bros Gymmixföreningar som arrangörer. Föreningarnas medlemmar kunde resa till sol, träning och glädje 70 personer fick en härlig vecka med många olika träningspass på Mythos Beach Rhodos.

Inspiration och aktiviteter

Under verksamhetsåret har vi deltagit i utbildningar och inspiration och vi har även deltagit i kommunens olika aktiviteter där de efterfrågat vårt deltagande.

Digitalutbildning som kommunen anordnar med syfte att fördjupa kunskapen i "Förening för alla"

Fyra ledare i föreningen deltog i Gymnastikförbundets inspirationsdag på GIH rörelse hela livet. Vi hade även en av våra ledare som deltog i ett potpurri med smakprov från olika föreningars pass.

Även i år höll vi i en uppskattad uppvärmningen på Swimrun innan deltagarna skulle simma och springa i 15 km.

Deltar under kommunens friskvårdsvecka genom att erbjuda gratis träning till alla kommunanställda under veckan.

Vi bjuder på en härlig uppvärmning som start på Omsorgsspelen vid IP.

Utbildningar

Alla funktionärer erbjöds HLR utbildning under vårterminen. Under två kvällar utbildades 24 funktionärer i Hjärt Lung Räddning med ekonomiskt bidrag från RF.

Gymmix Upplands-Bro anordnade Bamseutbildning för nya bamseledare

Styrelsen fick en extra utbildning i SportAdmin för att känna sig trygga att använda systemet.

Delar av styrelsen deltog i RF:s digitala utbildningar strategiskt styrelsearbete.

Jul-vår och sommarträning

Vår ordinarie hösttermin löper från vecka 35–50. Det finns dock alltid några ledare som är sugna på att fortsätta träna under juluppehållet. I år kunde vi erbjuda pass hela juluppehållet till starten av vårterminen, vecka 3.

Vår ordinarie vårtermin löper vecka 3–24. Vecka 21–24 brukar vi flytta ut alla pass men i år provade vi att ha spinningen öppen inomhus. Vi hade åtta pass per vecka på IP plan 5, IP läktaren, Lillsjöbadet och Spinningsalen. Många var glada att de kunde fortsätta med sina spinning pass lite längre på terminen.

I år provade vi att ha sommarträning alla onsdagar vid Lillsjöbadet veckorna 25–33. Det bjöds på många olika pass Mixpass, Cirkelfys, HIIT och många Danspass.

Hemsida och information

Styrelsen fortsatte arbetet med en ny hemsida under verksamhetsåret. Vår hemsida är nu via SportAdmin vilket gör att vi har friheten att lägga ut information löpande utan en mellanhand. Information om våra pass kommande vecka läggs ut på sociala medier på söndagar. Sociala medier är det forum som når flest. Under året fick vi hjälp av en duktig fotograf att ta nya bilder till hemsidan och övrig marknadsföring.

Styrelsearbetet

Styrelsen består av 7 ledamöter som har möten ca 1 gång i månaden med uppehåll under sommaren. Arbetet med att organisera och underlätta arbetet i styrelsen kommer att fortsätta kommande verksamhetsår. Under året har vi underlättat för kassören vid arvodesutbetalning. Alla ledare lägger in och godkänner sina utförda pass i SportAdmin appen och sen kan en lista tas ut från SportAdmin inför betalning.

Eventgruppen – arbetsutskottet

Under verksamhetsåret har eventgruppen/arbetsgruppen arrangerat alla våra events. De har även ansvarat för Julmiddagen och Våravslutningen på Lejondal. Styrelsen är mycket tacksamma för den avlastning det innebär. Vi hoppas och tror att vi även under nästa verksamhetsår kan få den avlastningen.

Medlemmarna

Vi är en ideell förening som erbjuder varierande gruppträning för alla åldrar. Vi tränar i gemenskap och övningarna kan lätt anpassas efter egen förmåga.

Föreningen hade totalt 494 medlemmar verksamhetsåret 2023/2024.
360 vuxna medlemmar och ungdomar samt 134 barn.

Styrelsen

- Kjerstin Sätterström, Ordförande
- Carin Bauer, Gruppträningsansvarig
- Mikael Ferm, Lokalansvarig
- Annelie Svanberg Sekreterare
- Therese Hässelbäck, Barnverksamhetsansvarig och vice ordförande
- Gabor Bartos, Kassör
- Frida Bauer, Informationsansvarig

Kjerstin Sätterström

Carin Bauer

Annelie Svanberg

Therese Hässelbäck

Mikael Ferm

Gabor Bartos

Frida Bauer